

*Mudanças – Psicologia da Saúde*,  
16 (2), Jul-Dez 2008, 100-105p

Copyright 2008 pelo Instituto Metodista de  
Ensino Superior CGC 44.351.146/0001-57

## Estilos de vida de estudantes do ensino superior

*Alda Martins (acmartins@ualg.pt)*  
*Universidade do Algarve*  
*Andreia Pacheco (aspacheco@ualg.pt)*  
*Universidade do Algarve*  
*Saul Neves de Jesus (snjesus@ualg.pt)*  
*Universidade do Algarve*

### Resumo

Nos últimos anos, tem-se assistido a um aumento significativo das investigações acerca dos estilos de vida dos estudantes do ensino superior. Neste sentido, procurou-se caracterizar os estilos de vida dos estudantes da Universidade do Algarve e perceber de que forma o estilo de vida afecta a motivação e métodos de estudo desses mesmos estudantes. De forma a concretizar os objectivos recorreu-se a Escala de avaliação de estilos de vida e métodos de estudo para o Ensino Superior (Martins & Jesus, 2007). Neste estudo participaram 180 estudantes da Universidade do Algarve de diversos cursos, com idades compreendidas entre 18 e os 43 anos ( $M = 23,8$ ) e de ambos os sexos (57,78% do sexo feminino e 42,22% do sexo masculino). Em média, os sujeitos inquiridos apresentam estilos de vida razoavelmente saudáveis e os resultados parecem ir de encontro ao modelo desenvolvido por Pacheco, Jesus & Pacheco (2008), verificando-se que os estilos de vida são afectados directamente pela qualidade vida e motivação.

**Palavras-chave:** estudantes do ensino superior; estilos de vida; métodos de estudo; motivação.

### Life-styles of college graduate students

#### Abstract

Along the last years, we have observed a significant increase of the investigations concerning the life-style of college graduate students. In this sense, there has been produced an effort to characterize the different life-styles of students in the University of Algarve and to perceive in which way their life-style affects their motivation and studying methods. In order to accomplish the objectives of the study, we resorted to the Life-Style and Studying Methods for College Graduate Students Assessment Scale (Martins & Jesus, 2008). Participated in this study 180 students of the University of Algarve majoring in different courses, with ages raging from 18 to 43 ( $M = 23,8$ ) and of both sexes (57,78% females and 42,22% males). In average, the subjects questioned presented life-styles reasonably healthy and the results seem to corroborate the model developed by Pacheco, Martins & Jesus (2008), indicating that life-styles are directly affected by the quality of life and motivation.

**Key words:** College students; way of life; studying habits; motivation.

### Estilos de vida de estudiantes de enseñanza superior

#### Resumen

En los últimos años, se ha observado un aumento significativo de las investigaciones acerca de los estilos de vida de los estudiantes de enseñanza superior. En este sentido, se buscó caracterizar los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad de Algarve y percibir de qué forma el estilo de vida afecta la motivación y métodos de estudio de esos mismos estudiantes. Fue utilizada la Escala de evaluación de estilos de vida y métodos de estudio para la Enseñanza

Superior (Martins & Jesús, 2008). En este estudio participaron 180 estudiantes de diversos cursos, con edades comprendidas entre 18 y los 43 años ( $M = 23,8$ ) y de ambos sexos (57,78% del sexo femenino y 42,22% del sexo masculino). En media, los sujetos investigados presentaron estilos de vida razonablemente saludables y los resultados parecen ir de encuentro al modelo desarrollado por Pacheco, Martins & Jesús (2008), verificándose que los estilos de vida son afectados directamente por la calidad de vida y motivación.

**Palabras-claves:** Estudiantes universitarios; Modo de vida; Hábitos de estudio; Motivación

## 1. Introdução

### 1.1. Estilos de Vida

O conceito estilos de vida tem sido definido como os factores pessoais que determinam a forma como o indivíduo se comporta perante determinada situação, sendo o retrato da pessoa e da sua interacção com o meio (Finotti, 2004). Os estilos de vida reflectem o conjunto de decisões individuais que afectam a vida do sujeito (Ribeiro, 1998), é o traço pessoal nas acções e práticas diárias (Finotti, 2004). Por sua vez, a Organização Mundial de Saúde (OMS), abrange não só as características pessoais mas também os determinantes do meio, definindo este conceito como uma forma de viver baseada em padrões de comportamentos que são determinados pelas características pessoais, interacções sociais e as condições ambientais em que o sujeito se encontra (World Health Organization, 1998).

Assim, podemos considerar que os estilos de vida adoptados afectam o indivíduo nos mais diversos contextos, como é o caso da saúde física e mental, da situação profissional e das relações pessoais. Apesar do conceito de estilos de vida ser uma definição globalmente aceite e bem definida, explicar o conceito de estilos de vida saudáveis, torna-se mais complexo, na medida em que depende da cultura, sociedade e características pessoais. Tendo em conta que os estilos de vida são em parte o conjunto de comportamentos de determinado indivíduo, podemos considerar que um estilo de vida saudável é a adopção de vários comportamentos saudáveis. A OMS define comportamento saudável como uma acção que visa a promoção, a protecção ou a manutenção da saúde (Nutbeam, 1986), sendo que os restantes comportamentos se distinguem destes por serem adoptados independentemente das consequências para a saúde (World Health Organization, 1998).

Os estilos de vida dos estudantes do ensino superior assumem características muito próprias, especialmente devido ao aumento do poder de decisão e autonomia nas escolhas sobre a sua própria maneira de viver (Dinger & Waigandt, 1997). Esse período de transição pode afectar os factores relacionados com o estilos de vida, nomeada-

mente a dieta alimentar, o exercício físico, os hábitos de consumo de álcool, tabaco e outras drogas e o comportamento sexual.

Alguns autores têm descrito os estilos de vida adoptados no ensino superior como comportamentos de risco ou pouco saudáveis, que podem comprometer a saúde presente e futura do indivíduo (Abolfotouh, Mounir, Bassiouni, Fayyad & Healthrelated, 2007; Keller, Maddock, Hannover, Thyrian, & Basler, 2008; Smith & Leggat, 2007; Steptoe & Wardle, 2001; Walker & Townsend, 1999). Neste sentido, é importante delinear planos de intervenção que permitam promover estilos de vida saudáveis desde o primeiro ano da universidade. Para que essa intervenção vá de encontro às necessidades dos alunos é essencial conhecer as características pessoais dos alunos do ensino superior em Portugal.

Por outro lado, a maior parte dos modelos acerca do sucesso académico no ensino superior referem que os factores individuais são uma das variáveis que interferem com o rendimento do aluno (Tinto, 1987; Walberg, 1982), tendo sido comprovado por diversas investigações a relação entre o ambiente social e psicológico do jovem adulto e o seu rendimento escolar (Bruinsma & Jansen, 2007; Saavedra, 2004). Deste modo, faz sentido que os estilos de vida adoptados influenciem os métodos de estudo utilizados, podendo ser uma das causas para o insucesso escolar.

### 1.2. Motivação face ao curso

A motivação, segundo Weiner (1992), é a explicação para as razões que levam o indivíduo a pensar e a comportar-se de determinada maneira.

No que respeita à motivação dos estudantes do ensino superior face ao curso, esta varia consoante as características individuais, sociais e educativas, não sendo algo constante ao longo do tempo (Contreras, 1998). A motivação, de forma geral, assenta nas crenças, nas razões e nas reacções (Llera, 1998), o que ao nível da motivação dos estudantes face ao curso se deveria repercutir na crença de ser capaz, na razão para conseguir o objectivo e no comportamento final que o leva a atingir o sucesso académico.

Dado que a motivação face ao curso influencia o rendimento escolar dos alunos, sendo que esta é também influenciada pelo sucesso académico (Bruinsma & Jansen, 2007; Carrión, 1998; Eccles & Wigfield, 2002; McKenzie & Schweitzer, 2001), compreender de que forma é que é afectada pelos estilos de vida adoptados parece ser pertinente.

### 1.3. Métodos de Estudo e Sucesso Académico

O sucesso académico pode ser descrito como a consequência mais imediata das aprendizagens realizadas pelos estudantes (Medeiros, 2005), perspectivando o estudante como um ser activo nas suas aprendizagens, através das metodologias utilizadas para aprender.

Assim, os métodos de estudo utilizados são uma das variáveis que mais comprometem o sucesso académico dos alunos no ensino superior (Bruinsma & Jansen, 2007; Jansen, 2004; Santos & Almeida, 2001; Van der Hulst & Jansen, 2002). A definição de métodos de estudo, no seu sentido mais lato, engloba todas as estratégias e tempo dispensado para a aprendizagem dos conteúdos leccionados.

Deste modo, compreender de que forma é que os métodos de estudo utilizados estão relacionados com os estilos de vida dos estudantes parece ser pertinente para numa perspectiva interventiva, considerar uma intervenção conjunta.

Assim, o objectivo deste estudo é por um lado, caracterizar os estilos de vida dos estudantes do ensino superior, a sua motivação face ao curso e a adequação dos métodos de estudo utilizados, e por outro, perceber se os estilos de vida adoptados influenciam a forma como estudam e estão motivados.

## 2. Método

### 2.1. Amostra

A amostra foi constituída por 180 alunos da Universidade do Algarve de 35 cursos diferentes e dos vários anos escolares (1º ao 5º anos), com idades compreendidas entre os 18 e os 43 anos ( $M = 23,8$ ) e de ambos os sexos (57,78% do sexo feminino e 42,22% do sexo masculino).

### 2.2. Instrumentos

Para conhecer os estilos de vida, métodos de estudo e motivação dos alunos da Universidade do Algarve utilizou-se a Escala de Avaliação de Estilos de Vida e Métodos de Estudo para o Ensino Superior (Martins & Jesus, 2007), composta por duas sub-escalas (organização pessoal e métodos de estudo), cada uma com 18 itens. Todas

as respostas têm como base uma escala tipo Lickert de cinco valores (sempre, quase sempre, às vezes, quase nunca e nunca). A cotação das respostas varia entre 1 e 5 valores, sendo que o valor mais baixo é atribuído para respostas que remetem para a ausência do comportamento “saúdável” ou para a existência frequente de um comportamento “não saúdável”. Pelo contrário, o valor mais elevado é atribuído quando a resposta demonstra a presença de comportamentos saúdaes.

### 2.3. Procedimento

A escala foi enviada por e-mail para os alunos da Universidade do Algarve e consideraram-se todos os questionários correctamente preenchidos que foram devolvidos por e-mail no espaço de um mês.

## 3. Resultados

Para a análise dos resultados utilizou-se o programa de estatística SPSS 16.0, utilizando-se numa primeira fase, estatísticas descritivas (média, desvio padrão, mínimo e máximo) e numa segunda fase, de modo a estabelecer relações entre as variáveis, ao Coeficiente de Correlação de Pearson e ao Coeficiente de Regressão Linear.

Em relação à primeira sub-escala que pretende caracterizar os estilos de vida dos estudantes do ensino superior, o valor mínimo obtido foi de 2,11 e o máximo de 4,28, sendo que a média dos alunos é de 3,291 ( $DP = 0,4181$ ).

Para a segunda sub-escala acerca dos métodos de estudo utilizados, o valor mínimo encontrado foi de 1,89 e o máximo de 4,22 ( $M = 3,334$ ;  $DP = 0,4170$ ).

A motivação face ao curso varia entre 1,33 e 5 com uma média de 3,428 ( $DP = 0,678$ ).

Através da análise da tabela 1, é possível verificar que o intervalo mais baixo apenas é representado na variável motivação por 2% dos alunos. O intervalo médio (maior ou igual que 2,6 e menor que 3,4) é o intervalo com maior expressividade percentual: 52,1% para o caso dos estilos de vida; 43,1% para o caso da motivação e 48,3% no caso dos métodos de estudo. O intervalo imediatamente acima assume valores igualmente elevados, nomeadamente no que concerne aos métodos de estudo 46,7%.

Tabela 1 – Distribuição dos valores percentuais mediante cinco grupos intervalares

Grupos Intervalares %	Estilos de Vida	Motivação	Métodos de Estudo
[1,0 - 1,8[	0,0%	2%	0%
[1,8 - 2,6[	7,2%	4,6%	4,4%
[2,6 - 3,4[	52,3%	43,1%	48,3%
[3,4 - 4,2[	39,4%	38,4%	46,7%
[4,2 - 5,0]	1,1%	11,9%	0,6%

De forma a perceber se os estilos de vida correlacionam com os métodos de estudo recorreu-se à correlação de Pearson, sendo que as duas escalas apresentaram uma correlação forte e muito significativa ( $r = .625$ ;  $p = .000$ ). Como é possível verificar na tabela 2, a regressão linear, realizada através do método *stepwise*, aponta para uma influência positiva dos estilos de vida nos métodos de estudo ( $\beta = .625$ ).

Tabela 2 – Correlação e Regressão Linear relativos às variáveis estilos de vida e métodos de estudo

Correlação entre Estilos de Vida e Métodos de Estudo			
Estudo	$r = .625$	$p = .000$	
	$\beta$	$R^2$	$R^2$ Ajustado
	.625	.390	.387

Realizou-se o mesmo procedimento para correlacionar os estilos de vida com a motivação, verificando-se também uma correlação forte muito significativa ( $r = .718$ ;  $p = .000$ ). Relativamente à influência dos estilos de vida para a motivação académica constata-se, à semelhança do sucedido com os métodos de estudo, a existência de uma influência positiva, com um beta de 0,718 (tabela 3).

Tabela 3 – Correlação e Regressão Linear relativos às variáveis estilos de vida e motivação

Correlação entre Estilos de Vida e Motivação			
	$r = .718$	$p = .000$	
	$\beta$	$R^2$	$R^2$ Ajustado
	.718	.516	.513

#### 4. Discussão

A presente investigação pretendeu conhecer os estilos de vida dos estudantes do ensino superior e perceber

de que forma estes influenciam os métodos de estudo utilizados e a motivação para o curso.

Os estudantes da Universidade do Algarve apresentam estilos de vida saudáveis, os métodos de estudo utilizados são adequados e encontram-se motivados. Apesar dos valores médios não serem muito elevados, situam-se acima de três, considerando-se, portanto, como positivos. No caso dos estilos de vida, nenhum aluno teve uma média inferior a 2,11. Já no caso dos métodos de estudo o valor mínimo encontrado foi abaixo de 2 (1,89), sendo que o valor mais baixo diz respeito à motivação, situando-se perto do valor mínimo possível para esta escala (1,33). A motivação foi, no entanto, a que apresentou o valor máximo mais elevado (5), verificando-se uma amplitude bastante elevada, e dados muito dispersos ( $DP = 0,678$ ). No entanto, apenas 6,6% dos alunos apresentam níveis de motivação baixos ou muito baixos.

Tanto os métodos de estudo como os estilos de vida apresentaram intervalos menores, situando-se o valor máximo pouco acima dos 4. Apenas 7,2% dos alunos apresenta um estilo de vida inadequado, ou seja, com comportamentos menos saudáveis. Em relação aos métodos de estudo apenas 4,4% da amostra apresenta métodos de estudo pouco adequados.

Por outro lado, uma grande percentagem de estudante parece apresentar comportamentos saudáveis ao nível dos estilos de vida, já que 40,5% se situa acima do valor médio. Os métodos de estudo e motivação face ao curso apresentam níveis igualmente elevados nos dois intervalos indicativos de comportamentos adequados (motivação: 50,3%; métodos de estudo: 47,3%).

Assim, consideramos que as três variáveis nos apresentam resultados indicativos de uma amostra com estilos de vida adequados, motivados para o curso e com a utilização de métodos de estudo adequados.

Estes valores são compatíveis com os encontrados por Pacheco, Jesus e Martins (2008), que constataram que os estudantes da Universidade do Algarve tinham níveis de motivação elevados e consideravam os seus estilos de vida adequados.

No que diz respeito às correlações e regressões encontradas, estas apresentaram-se fortes e muito significativas, constatando-se que os estilos de vida influenciam a motivação e os métodos de estudo utilizados o que confirma os resultados esperados. Atendendo à definição da OMS para estilos de vida era de esperar que estes afectassem diversas áreas dos indivíduos, o que se repercute nas opções tomadas em relação às metodologias de estudo utilizadas.

A motivação é um conceito que envolve dimensões interpessoais e, como tal seria de esperar que fosse afectada pelos estilos de vida do indivíduo. Da mesma forma, o modelo desenvolvido por Pacheco, Jesus e Martins (2008), evidencia a influência dos estilos de vida para a motivação académica, afirmando que as variáveis motivacionais se relacionam com variáveis que intervêm na saúde, como é o caso dos estilos de vida. Esta perspectiva vai de acordo ao encontrado na bibliografia por diversos autores, confirmando que a motivação académica está correlacionada com diversos aspectos, como é o caso da saúde (Jesus, 2002; Parreira, 2006; Ribeiro, 1998).

## 5. Conclusões

O presente estudo evidencia que a amostra recolhida apresenta níveis motivacionais face ao curso elevados, estilos de vida saudáveis e utilização de métodos de estudo adequados. Estas variáveis apresentam uma forte relação entre elas, sendo que a adopção de estilos de vida saudáveis influencia a adopção de métodos de estudo adequados e aumenta a motivação para o curso.

A relação encontrada remete para a necessidade de intervir nos estilos de vida, já que estes por si só parecem influenciar a motivação e os métodos de estudo utilizados. A adopção de estilos de vida saudáveis poderá ser uma das formas de combater o insucesso escolar no ensino superior, na medida em que tanto os métodos de estudo como motivação são duas das variáveis com mais impacto nessa área. Apesar de no caso dos métodos de estudo ser relativamente fácil a modificação de padrões comportamentais (Martins & Jesus, 2007), o aumento da motivação em si é mais problemático. Assim, prevê-se que o desenvolvimento de planos de intervenção centrados na adopção de estilos de vida possa aumentar os níveis motivacionais dos alunos face ao curso.

Apesar dos bons resultados encontrados, os valores podem não corresponder á realidade da Universidade do Algarve ou de outra qualquer universidade portuguesa, em primeiro lugar pelo tamanho da amostra e por apenas se encontrar representada por alunos da Universidade do Algarve, e em segundo lugar pela metodologia utilizada na recolha dos dados. Os alunos que responderam podem ser alunos com estilos de vida mais saudáveis do que os restantes e consequentemente níveis motivacionais superiores e utilização de metodologias de estudo adequadas. Seria desejável o recurso a outras metodologias de recolha de dados, que tendam a englobar uma amostra mais heterogénea.

Uma outra variável que poderia ser incluída em estudos futuros é o sucesso académico, avaliado pela clas-

sificação final dos alunos, permitindo a confirmação da relação entre os hábitos pessoais e o sucesso académico, tal como defendido por Bruinsma e Jansen (2007).

A avaliação dos estilos de vida foi realizada com base em perguntas que seriam depois respondidas pelos sujeitos através de uma escala de 1 a 5 (sempre, quase sempre, às vezes, quase nunca e nunca). Outra opção será utilizar um questionário que quantifique os comportamentos (número de cigarros fumados, número de bebidas ingeridas, número de horas dedicadas à prática desportiva, etc.) de forma a perceber se estes resultados apontam para uma percepção de estilos de vida saudáveis ou se de facto o são.

Neste sentido, pensamos que é necessário continuar a desenvolver trabalhos nesta linha, clarificando os resultados obtidos através do recurso a outros instrumentos e metodologias.

## Referências Bibliográficas

- Abolfotouh, M., Bassiouni, F., Mounir, G., & Fayyad, R. (2007). Health related lifestyles and risk behaviors among students living in Alexandria University hostels. *East. Mediterra. Health Journal*, 13, 376–391.
- Bruinsma, M. & Jansen, E. P. (2007). Educational Productivity in Higher Education: An examination of part of the Walberg Educational Productivity Model. *School Effectiveness and School Improvement*, 18, 45–65.
- Carrión, A. (1998). Motivación y Rendimiento Académico en los Estudios Superiores. In Contreras, M. (Coord.). *Creatividad, Motivación y Rendimiento Académico*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Contreras, M. (1998). La Motivación en el Proceso Instructivo. In Contreras, M. (Coord.). *Creatividad, Motivación y Rendimiento Académico*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Dinger, M., & Waigandt, A. (1997). Dietary intake and physical activity behaviors of male and female college students. *American Journal of Health Promotion*, 11, 360–362.
- Eccles, J. & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109–132.
- Finotti, M. (2004). *Estilos de Vida: Uma Contribuição ao Estudo da Segmentação de Mercado*. [Dissertação de Mestrado]. São Paulo: Universidade de São Paulo.
- Jansen, E. P. (2004). The influence of the curriculum organization on study progress in higher education. *Higher Education*, 47(4), 411 – 435.
- Jesus, S. (2002). Relação Pedagógica e motivação do professor e do aluno no ensino superior. In Jesus, S. (Org.). *Pedagogia e Apoio Psicológico no Ensino Superior*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Keller, S., Maddock, J., Hannover, W., Thyrian J., & Basler, H. (2008). Multiple health risk behaviors in German first year university students. *Prev. Med.*, 46, 189–195.
- Llera, J. (1998). Claves Psicológicas para la Motivación y el Redimiento Académico. In Contreras, M. (Coord.). *Creatividad, Motivación y Rendimiento Académico*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Martins, A. & Jesus, S. (2007). Escala de avaliação de estilos de vida e métodos de estudo para o ensino superior. *Psycaware*, 1, 1–9.
- Martins, A., Jesus, S., & Pacheco, A. (2008). Programa de intervenção para a qualidade de vida do estudante do ensino superior. *7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*. Porto: Instituto de Psicologia Aplicada.
- McKenzie, K. & Schweitzer, R. (2001). Who succeeds at university? Factors predicting performance in first-year Australian university students. *Higher Education Research & Development*, 20, 21–33.
- Medeiros, M. (2005). *Desenvolvimento Cognitivo do Estudante do Ensino Superior: Implicações Educacionais e Estratégias de Promoção (Lição Síntese)*. Ponta Delgada: Universidade dos Açores.

- Nutbeam, D. (1986). Health Promotion Glossary. *Health Promotion Journal*, 1, 113-127.
- Parreira, A. (2006). *Gestão do Stress e da Qualidade de Vida: Um Guia para a Acção*. Lisboa: Monitor.
- Pacheco, A., Jesus, S. & Martins, A. (2008). Motivação e Qualidade de Vida do Estudante no Ensino Superior. *Actas do 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*. (pp.103-106). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Ribeiro, J. (1998). *Psicologia e Saúde*. Estudos 6, Lisboa: ISPA.
- Saavedra, (2004). Alunas da classe trabalhadora: sucesso académico e discurso de regulação. *Psic. Reflex. Crit.*, 17, (2), 267-276.
- Santos, L. & Almeida, L. (2001). Vivências académicas e rendimento escolar: Estudo com alunos universitário do 1º ano. *Análise Psicológica*, 19 (2), 205-217.
- Smith, D. & Leggat, P. (2007). Tobacco smoking habits among a complete cross-section of Australian nursing students. *Nurs. Health Science*, 9, 82-89.
- Stephoe, A. & Wardle, J. (2001). Health behavior, risk awareness and emotional well-being in students from Eastern Europe and Western Europe. *Social Science. Med.*, 53, 1621-1630.
- Tinto, V. (1987). *Leaving college: Rethinking causes and cures of student attrition*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Van der Hulst, M., & Jansen, E. (2002). Effects of curriculum organization on study progress in engineering studies. *Higher Education*, 43, 489 – 506.
- Walberg, H. J. (1982), Probing a Model of Educational Productivity in High School Science with National Assessment Samples. *Journal of Educational Psychology*, 74(3), 295-307.
- Walker, Z. & Townsend, J. (1999). The role of general practice in promoting teenage health: A review of the literature. *Familiar Practice*, 16, 164-172.
- Weiner (1992). *Human Motivation: Metaphors, Theories and Research*. Newbury Park: SAGE Publications.
- World Health Organization (1998). *Health Promotion Glossary*. Geneva: World Health Organization.

Recebido em 29/06/2009

Aceito para publicação em 14/08/2009